

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.5 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Дерябина Галина Ивановна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра..... | 6 |
| 3. Объем и содержание дисциплины..... | 7 |
| 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства..... | 17 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 30 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 32 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 32 |

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|--|--|
| | ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся | Подбирает контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования |

| | | |
|--|--|---|
| | ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций | Планирует содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся |
| | ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | Планирует тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта |
| | ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | Обеспечивает безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | |
|----------|--|-------------------|---|---|---|---|
| | | Заочная (семестр) | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 8 |
| 1 | Анатомия и физиология человека | | + | + | + | |
| 2 | Биомеханические основы движений в норме и патологии | | | + | | |
| 3 | Математическая статистика | | | | | + |
| 4 | Химия | + | | | | |

ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | | |
|----------|--|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | Заочная (семестр) | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 |
| 1 | Специальная педагогика и психология | | | | | | + | + |
| 2 | Технологии физкультурно-спортивной деятельности | + | + | + | + | + | | |

ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | |
|----------|--|-------------------|---|---|---|---|
| | | Заочная (семестр) | | | | |
| | | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
| 1 | Анатомия и физиология человека | + | + | + | | |
| 2 | Биомеханические основы движений в норме и патологии | | + | | | |
| 3 | Специальная педагогика и психология | | | | + | + |

ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | |
|----------|--|-------------------|---|---|---|---|---|
| | | Заочная (семестр) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Базовые виды двигательной деятельности | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Теория и организация адаптивной физической культуры | | | + | + | + | |

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» изучается в 4, 5 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 7 з.е.

Заочная: 7 з.е.

| Вид учебной работы | Заочная (всего часов) |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 252 |
| Контактная работа | 26 |
| Лекции (Лекции) | 10 |
| Практические (Практ. раб.) | 16 |
| Самостоятельная работа (СР) | 204 |
| Курсовая работа | 2 |
| Экзамен | 8 |
| Зачет | 12 |

3.2.Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | | Формы текущего контроля |
|-----------|--|-----------------------------|--------------------|----|----------------------------|
| | | Лек ции | Пра кт. раб. | СР | |
| | | 3 | 3 | 3 | |
| 4 семестр | | | | | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина | 2 | - | 9 | Собеселование, опрос |
| 2 | Основные понятия системы физического воспитания | 1 | - | 9 | собеседование, опрос |
| 3 | Основы, принципы системы физического воспитания в РФ | 1 | - | 8 | собеседование, опрос |
| 4 | Средства физического воспитания | 1 | - | 8 | собеседование, опрос |
| 5 | Техника физических упражнений | 1 | - | 8 | собеседование, опрос |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|----|------------------------------------|
| 6 | Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения | - | 1 | 8 | Тестирование |
| 7 | Общепедагогическое и специфические методы физического воспитания | - | 2 | 8 | собеседование, опрос |
| 8 | Общепедагогическое и специфические принципы физического воспитания | - | 2 | 8 | собеседование, опрос |
| 9 | Основы обучения двигательным действиям | - | 1 | 8 | собеседование, опрос |
| 10 | Воспитание двигательных способностей | - | 2 | 8 | Тестирование |
| 5 семестр | | | | | |
| 11 | Теоретико-методические основы воспитания силы | 2 | - | 17 | собеседование, опрос |
| 12 | Теоретико-методические основы воспитания быстроты | 2 | - | 17 | собеседование, опрос |
| 13 | Теоретико-методические основы воспитания выносливости | - | 1 | 17 | собеседование, опрос; Тестирование |
| 14 | Теоретико-методические основы воспитания гибкости | - | 1 | 17 | собеседование, опрос |
| 15 | Теоретико-методические основы воспитания ловкости | - | 2 | 17 | собеседование, опрос |
| 16 | Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания | - | 2 | 17 | собеседование, опрос |

| | | | | | |
|----|--|---|---|----|------------------------------------|
| 17 | Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания | - | 2 | 20 | собеседование, опрос; Тестирование |
|----|--|---|---|----|------------------------------------|

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина (ОПК-4)

Лекция.

Предметы изучения и преподавания, их взаимосвязь. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Связь с другими научными дисциплинами, структура учебного предмета.

Исторический характер физического воспитания: причины возникновения и развития, система физического воспитания как социальная организация.

Практическое занятие.

Характеристика ТиМФВ как учебной дисциплины.

Характеристика ТиМФВ как научной дисциплины.

Структура предмета ТиМФВ, его основные разделы.

Предмет изучения и преподавания теории физического воспитания.

Предмет изучения и преподавания методики физического воспитания.

Основные причины возникновения физического воспитания в обществе.

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Этапы развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение основной и дополнительной литературы. Написание конспекта.

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания (ОПК-4)

Лекция.

Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика основных понятий системы.

Основные направления и принципы системы физического воспитания.

Практическое занятие.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Основные понятия физической культуры, их соотношение: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физкультурное образование, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация и др.

Цель и задачи системы физического воспитания в России.

Основные направления системы физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тематика рефератов.

Подготовить сообщения:

- о высказываниях известных философов, ученых, врачей, педагогов о значении физической культуры для человека;
- П.Ф. Лесгафт – основоположник системы физического воспитания в России.

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ (ОПК-4)

Лекция.

Основы системы физического воспитания: мировоззренческая, научная, программно-нормативная, методическая, организационная, правовая.

Принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности, всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной направленности

Практическое занятие.

Принципы системы физического воспитания.

Характеристика основ системы физического воспитания во взаимосвязи с экономической, правовой, политической, образовательной и другими системами страны.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тематика рефератов.

Подготовить сообщения:

- о высказываниях известных философов, ученых, врачей, педагогов о значении физической культуры для человека;
- П.Ф. Лесгафт – основоположник системы физического воспитания в России.

Тема 4. Средства физического воспитания (ОПК-4)

Лекция.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия на совершенствование человека. Классификация физических упражнений. Содержание и биодинамические характеристики физических упражнений. Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Практическое занятие.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Гигиенические факторы как вспомогательное средство физического воспитания.

Естественные силы природы как вспомогательное средство физического воспитания.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Характерные признаки физических упражнений, их отличие от трудовых действий.

Содержание физических упражнений (оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность).

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

Тема 5. Техника физических упражнений (ОПК-7)

Лекция.

Общее понятие о техниках двигательных действий. Определение понятий «техника» (стандартная, типовая, персональная индивидуализация техники); части техники, фазы физического упражнения. Техника физического упражнения как биодинамическая структура. Критерии эффективности техники исполнения.

Практическое занятие.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Техника физических упражнений: понятия «техника», «стандартная техника», «типовая техника», «персональная индивидуализация техники».

Части техники, фазы физического упражнения.

Пространственные характеристики физического упражнения.

Временные характеристики физического упражнения.

Пространственно-временные характеристики физического упражнения.

Ритм – как комплексная характеристика техники физических упражнений.

Критерии эффективности техники исполнения.

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения (ОПК-7)

Лекция.

Определение понятий «нагрузка», «отдых», «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки, объем и интенсивность нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Соотношение параметров нагрузки. Параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

Практическое занятие.

Понятие «нагрузка» и «отдых» как взаимосвязанные компоненты физического упражнения.

Особенности взаимодействия параметров «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.

Соотношение параметров объема и интенсивности в различных упражнениях. Показатели объема и интенсивности нагрузки.

Обратнопропорциональное соотношение параметров нагрузки.

Восстановительная и регулирующая роль отдыха.

Типы интервалов отдыха в процессе упражнений: ординарный, напряженный, «минимакс»-интервал.

Типы интервалов отдыха между занятиями: ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение пройденного материала с привлечением основной и дополнительной литературы.

Разработка таблицы характеристик упражнений различной относительной мощности.

Разработка таблицы классификации нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления.

Тема 7. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания (ОПК-7)

Лекция.

Определение понятий. Общие требования к выбору методов: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче и принципам обучения, обеспечение воспитывающего характера обучения, соответствие специфике учебного материала, индивидуальной и групповой подготовленности учеников, индивидуальным особенностям и возможностям учителя, условиям занятий. Разнообразие и результативность методов.

Классификация методов, их особенности, применение на этапах обучения.

Практическое занятие.

Определения понятий «метод», «методический прием», «методика обучения», «специфические методы физического воспитания», «общепедагогические методы в физическом воспитании».

Общие требования к методам обучения.

Характеристика методов строго регламентированного упражнения.

Характеристика методов обучения двигательным действиям.

Характеристика методов воспитания физических качеств.

Характеристика игрового метода обучения.

Характеристика соревновательного метода обучения.

Характеристика словесных методов в обучении физическим упражнениям.

Требования, применяемые к специальной терминологии.

Характеристика наглядных методов в обучении физическим упражнениям.

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление пройденного материала с привлечением основной и дополнительной литературы.

Изучение соотношения характеристики методов предложенных Б.А. Ашмариным, Л.П. Матвеевым, Ж.К. Холодовым, Ю.Ф. Курамшиным.

Тема 8. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания (ОПК-7)

Лекция.

Классификация принципов. Их обоснованность и взаимосвязь, особенности реализации принципов при обучении в физическом воспитании.

Принцип сознательности: психофизиологический механизм принципа, тренирующее действия представления о движении.

Принцип активности: творческое занятие физическими упражнениями как результат реализации принципа.

Принцип наглядности: аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга как объективное условие реализации принципа; значение обратной связи.

Принцип систематичности: использование эффекта сверхвосстановления для развития функциональных возможностей; систематичность занятий и прогрессирование нагрузок.

Принцип постепенности: реализация принципа путем усложнения и расширения объема двигательных и тактических умений; постепенность повышения требований к специальным знаниям; значение оптимальных нагрузок; зависимость между мерой нагрузки и уровнем физического развития; формы повышения нагрузки; взаимное влияние объема и интенсивности нагрузки.

Принцип последовательности: методические правила «от освоенного – к неосвоенному», «от легкого – к трудному», взаимосвязь правил.

Принцип индивидуализации: необходимость данного принципа в обучении; зависимость методики обучения от персональных особенностей учеников; понятие о готовности ученика к обучению.

Принцип прочности: значение, проблема надежности сформированных двигательных умений и приобретенных специальных знаний.

Практическое занятие.

Особенности реализации принципов при обучении детей, классификация принципов.

Принципы сознательности и активности, их взаимосвязь и характеристика.

Значение принципа наглядности в обучении.

Характеристика принципа систематичности.

Реализация принципов постепенности и последовательности о обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.

Значение принципа индивидуализации для повышения эффективности обучения.

Характеристика индивидуальных различий детей.

Характеристика принципов прочности и доступности в обучении.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, выполнение домашнего задания, подготовка к тестированию

В конспектах лекций сделать рисунки и схемы иллюстрирующие:

-непрерывность процесса физического воспитания, которая обеспечивает преемственность эффекта занятий;

- типы интервалов между занятиями и варианты их использования в микроциклах

Тема 9. Основы обучения двигательным действиям (ОПК-7)

Лекция.

Исходные понятия: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения».

Значение двигательных умений и навыков: умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания; формирование умений и навыков - основное содержание образовательных задач физического воспитания.

Значение структуры обучения: соотношение понятий «фазы двигательного навыка» и «этапы обучения».

Структура обучения как этапность:

1 этап обучения – этап ознакомления: задачи; формирование представлений о движении; характерные методы.

2 этап обучения - этап начального разучивания: задачи; характерные методы; характер выполнения движений учеником; характеристика элементарных умений; освоение «действия» по принципу «проб и ошибок»; предупреждение и исправление двигательных ошибок.

3 этап обучения - этап закрепления приобретенного элементарного умения: задачи; характерные методы; автоматизация выполнения движений; характерные признаки двигательного навыка; постепенность и неравномерность формирования навыка; разрушение навыка.

4 этап обучения – этап обучения применению знаний и навыков в различных условиях: задачи; характерные методы; дидактическая ценность умений высшего порядка; характерные признаки и разновидности умений высшего порядка; стабилизация и пластичность навыка; взаимодействие навыков.

Практическое занятие.

Характеристика понятий: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения».

Характерные признаки «двигательного умения».

Характерные признаки «двигательного навыка».

Характерные признаки и разновидности умений высшего порядка.

Этапы обучения двигательным действиям.

Характеристика этапа ознакомления с двигательным действием.

Характеристика этапа начального разучивания движений.

Задачи, характерные методы и признаки этапа закрепления приобретенного элементарного умения.

Задачи, характерные методы и признаки этапа обучения применению знаний и навыков в различных условиях.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике.

Конспектировать материал о физиологическом обосновании процесса формирования двигательного навыка.

Тема 10. Воспитание двигательно-координационных способностей (ОПК-7)

Лекция.

Исходные понятия и термины: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств».

Общая характеристика двигательных качеств: группировка; взаимообусловленность развития двигательных качеств и функциональное состояние организма. Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств.

Развитие двигательных качеств как часть содержания физического воспитания. Единство обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств. Физическая нагрузка как специфическое средство развития двигательных качеств, виды и компоненты нагрузок.

Практическое занятие.

Характеристика понятий и терминов: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств».

Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств.

Реализация принципа соответствия педагогических воздействий в процессе воспитания физических качеств.

Реализация принципа развивающего эффекта педагогических воздействий в процессе воспитания физических качеств.

Реализация принципа сопряженного воздействия в процессе воспитания физических качеств.

Реализация принципа вариативности решения двигательных задач в процессе воспитания физических качеств.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития силовых способностей.

Тема 11. Теоретико-методические основы воспитания силы (ОПК-13)

Лекция.

Исходные понятия и термины: «сила», «силовые способности», «развитие силы», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент силы», «силовое усилие». Реализация закономерностей и принципов развития физических качеств в процессе воспитания силовых способностей.

Классификация основных средств развития силы (упражнения с преодолением тяжести собственного тела, упражнения с отягощением, упражнения локальные, региональные и глобальные).

Методы развития силы (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, метод максимальных усилий, метод неопредельных усилий).

Критерии и методы оценки развития силы.

Возрастные особенности развития силы.

Практическое занятие.

Реализация принципа вариативности решения двигательных задач в процессе воспитания физических качеств.

Соотношение понятий «сила», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент силы», «силовое усилие».

Внешние, внутренние факторы, определяющие проявление силы.

Изометрический, изостатический, миометрический, изокинетический, плиометрический режимы напряжения мышц

Классификация силовых упражнений по задействованности мышц тела в выполнение упражнения: упражнения локальные, региональные и глобальные.

Классификация силовых упражнений по особенностям отягощения: упражнения с преодолением тяжести собственного тела, упражнения с внешним отягощением.

Методы развития силы (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, метод максимальных усилий, метод неопредельных усилий).

Критерии и методы оценки развития силы.

Возрастные особенности развития силы.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности». Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития силовых способностей

Тема 12. Теоретико-методические основы воспитания быстроты (ОПК-13)

Лекция.

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности». Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики. Взаимные связи различных видов проявления быстроты. Основные средства развития различных видов быстроты. Методы развития скоростных способностей.

Практическое занятие.

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности».

Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики.

Взаимные связи различных видов проявления быстроты.

Основные средства развития различных видов быстроты.

Методы развития скоростных способностей.

Критерии и методы оценки развития различных видов быстроты.

Возрастные особенности развития быстроты.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности». Составить конспект методов исследования (индексы, стандарты, функциональные пробы) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития скоростных способностей.

Тема 13. Теоретико-методические основы воспитания выносливости (ОПК-13)

Лекция.

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность». Виды выносливости по зонам мощности, общая и специальная выносливость. Основные средства развития различных видов выносливости. Методы развития выносливости.

Практическое занятие.

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность».

Виды выносливости по зонам мощности, общая и специальная выносливость.

Основные средства развития различных видов выносливости.

Методы развития выносливости.

Критерии и методы оценки развития выносливости.

Возрастные особенности развития выносливости.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности». Составить конспект методов исследования (индексы, стандарты, функциональные пробы) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития выносливости

Тема 14. Теоретико-методические основы воспитания гибкости (ОПК-13)

Лекция.

Исходные понятия и термины. Общая характеристика гибкости, группировка; взаимообусловленность различных видов проявления, средства и методы развития двигательного качества. Закономерности развития гибкости: гетерохронность, этапность, фазность, перенос в развитии.

Практическое занятие.

Определение понятия «гибкость». Соотношение понятий «гибкость» и «подвижность». «Выворотность» как специфическое проявления подвижности в суставах.

Активная и пассивная подвижность в суставах.

Закономерности развития гибкости (морфологические, физиологические, психологические и внешнесредовые).

Средства развития активной и пассивной гибкости.

Методы развития выносливости.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития подвижности.

Тема 15. Теоретико-методические основы воспитания ловкости (ОПК-14)

Лекция.

Определение понятий «ловкость», «координационные способности».

Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости. Закономерности развития координационных способностей. Средства развития ловкости. Методы развития ловкости.

Практическое занятие.

Определение понятий «ловкость», «координационные способности».

Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости.

Закономерности развития координационных способностей.

Средства развития ловкости.

Методы развития ловкости.

Критерии и методы оценки ловкости.

Возрастные особенности развития ловкости.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования и упражнений-тестов, используемых для оценки развития координационных способностей

Тема 16. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания (ОПК-14)

Лекция.

Постановка задач. Специальные знания как определенная система фактов и закономерностей. Значение теоретических сведений – знание как одна из образовательных задач физического воспитания. Требования к теоретическим сведениям. Виды теоретических сведений. Методика сообщения теоретических сведений.

Практическое занятие.

Содержание раздела «Знания» в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Задания для самостоятельной работы.

Постановка задач образовательной, оздоровительной, воспитательной направленности при составлении конспекта урока.

Разработка конспектов по тематике Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Тема 17. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания (ОПК-14)

Лекция.

Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий физического воспитания. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания: нравственное, политическое, трудовое, интеллектуальное, эстетическое воспитание. Воспитание воли и самовоспитание.

Практическое занятие.

Единство физического и духовного развития человека – предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания. Роль фундаментальных исследований в обосновании единства воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и воспитывающая функция его профессиональной деятельности.

Роль физической культуры и спорта в условиях научно-технического прогресса и информатизации. Коллективы физической культуры как формы воспитания личности. Задачи и пути формирования различных видов воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

Эссе «Роль личности спортивного педагога в формировании подрастающего поколения».

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

собеседование, опрос

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 4. Средства физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 5. Техника физических упражнений

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?

12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 7. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 8. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 9. Основы обучения двигательным действиям

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.

4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 11. Теоретико-методические основы воспитания силы

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 12. Теоретико-методические основы воспитания быстроты

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.

15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 13. Теоретико-методические основы воспитания выносливости

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 14. Теоретико-методические основы воспитания гибкости

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 15. Теоретико-методические основы воспитания ловкости

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.

7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 16. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Тема 17. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

Собеседование, опрос

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.
8. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
9. Дайте определение понятию «Физическая культура».
10. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
11. Что такое форма и функция физической культуры?
12. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
13. Какова логика построения теоретического исследования?
14. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
15. Что такое системный подход и метод моделирования?
16. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
17. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ОПК-4, ОПК-7, ОПК-13, ОПК-14)

1. 1.Общепедагогические методы обучения в физическом воспитании.
2. Специфические методы обучения в физическом воспитании.
3. Принципы и закономерности развития физических качеств.
4. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые при разучивании двигательных действий.
5. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые при развитии физических качеств.
6. Воспитание силы (силовых способностей).
7. Воспитание быстроты (скоростных способностей).
8. Воспитание ловкости.
9. Воспитание выносливости.
10. Рациональное расслабление мышц (понятие, виды расслабления) и методика его совершенствования.
11. Равновесие и методика его воспитания.
12. Воспитание гибкости (понятия, анатомо-физиологические основы гибкости).
13. Характеристика и факторы, определяющие осанку; типы осанки и причины ее нарушения.
14. Методика формирования правильной осанки.
15. Дифференцированное физическое воспитание.
16. Развитие моторики в дошкольном периоде (4-7 лет).
17. Развитие моторики в школьный период(8-13 лет).
18. Развитие моторики в период полового созревания (14-19 лет).
19. Закономерности развития физических способностей (гетерохронность, этапность, фазность развития, перенос в развитии).

Типовые задания для зачета (ОПК-4, ОПК-7, ОПК-13, ОПК-14)

1. Определите основное средство физического воспитания?

- а) физические упражнения;
- б) специальные физические упражнения;
- в) силы природы;
- г) тренажеры.

Задание №3

2. Какова длительность урока по физической культуре в школе?

- а) 30-35 мин;
- б) 50 мин;
- в) 40- 45 мин;
- г) около 60 мин.

3. Какое количество уроков физической культуры в неделю в школе?

- а) 1-2 раза в неделю;
- б) 4 раза в неделю;
- в) 1 раз в неделю;
- г) 3 раза в неделю.

4. Какова цель физкультурных общеобразовательных уроках в школе?

- а) снятие утомления, повышение продуктивности умственной деятельности, предупреждение нарушений осанки;
- б) повышение уровня физической подготовки;
- в) укрепление здоровья;
- г) улучшение физического развития.

5. Выявите определение, что такое физические упражнения?

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

Типовые вопросы экзамена (ОПК-4, ОПК-7, ОПК-13, ОПК-14)

1. Общая характеристика методов обучения в физическом воспитании.
2. Методы использования слова.
3. Методы наглядного воспитания.
4. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые при разучивании двигательных действий.
5. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые при развитии физических качеств.
6. Провести сравнительный анализ средств физического воспитания, применяемых для развития силы и выносливости.
7. Провести сравнительный анализ средств физического воспитания, применяемых для развития силы и быстроты.
8. Провести сравнительный анализ строго регламентированных и нестрого регламентированных методов физического воспитания.
9. Фаза формирования двигательного умения.
10. Фаза формирования двигательного навыка.
11. Принцип индивидуализма в обучении физическим упражнениям.
12. Метод строго регламентированного обучения упражнениям: обучение по частям и в целом.
13. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.

14. Сила и методика ее развития.
15. Цель и задачи системы физического развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. «Физическая культура» как базовое понятие и ее показатели развития
18. Выносливость и методика ее развития.
19. Понятие спорт. Любительский, профессиональный, инвалидный спорт
20. Подвижность суставов и ее развитие.
21. Принцип индивидуализации в обучении физическим упражнениям.
22. Социальные функции современного спорта.
23. Принцип сознательности и активности в обучении физическим упражнениям.
24. Понятие "физическое воспитание", "физическая подготовка".
25. Принцип систематичности в обучении физическим упражнениям.
26. Роль П.Ф. Лесгафта в развитии теории физической культуры.
27. Принцип постепенности в обучении физическим упражнениям.
28. Понятие "физическое развитие", "физическое совершенство", «физическое состояние».
29. Принцип последовательности в обучении физическим упражнениям.
30. Принципы системы физического воспитания.
31. Метод наглядного восприятия в обучении физическим упражнениям.
32. Методы частично-регламентированного обучения физическим упражнениям (соревновательный и игровой методы обучения).
33. Естественные силы природы (солнце, воздух и вода), как основное средство физической культуры.
34. Физическое упражнение как средство физической культуры.
35. Техника физических упражнений. Основы техники, решающее звено, детали техники.
36. Педагогическая классификация физических упражнений.
37. Внеклассная работа по физической культуре в школе.
38. Домашние задания по физической культуре.
39. Задачи и средства основной и заключительной части урока.
40. Задачи и формы физического воспитания студентов вузов.
41. Значение и задачи внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.
42. Значение и задачи физического воспитания дошкольников.
43. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в вузе.
44. Место внешкольной работы в системе физического воспитания школьников.
45. Организация и проведение соревнований в школе.
46. Оценка по физической культуре.
47. Планирование учебного материала по физической культуре в школе (общие основы).
48. Планирование физкультурно-массовой работы в летнем оздоровительном лагере.
49. План-конспект урока ФК.
50. Плотность урока физической культуры (общая и моторная).
51. Пропаганда ФК и спорта в школе.
52. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Типовые задания для экзамена (ОПК-4, ОПК-7, ОПК-13, ОПК-14)

1. Определите основной документ, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в государственных учреждениях всех уровней?:
 - а) учебная программа по физическому воспитанию;
 - б) поурочный план;
 - в) тематический план;
 - г) план педагогического контроля и учета.

2. Что понимают под закаливанием организма?

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) купание в холодной воде и обливание;
- в) сочетание воздушных ванн и гимнастики;
- г) солнечные ванны.

3. Какое определение понятия «физические качества» верно?

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

4. Какая из перечисленных ниже форм организации занятий физическими упражнениями используется в школе?

- а) тренировка;
- б) урок;
- в) секция;
- г) физкультурная работа туристской направленности.

5. Что вы понимаете под определением «сила»?

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Как называются возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени?

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движения

Типовые темы курсовых работ (ОПК-4, ОПК-7, ОПК-13, ОПК-14)

1. Становление и развитие отечественной системы физического воспитания.
2. История международного спортивного движения.
3. Международное Олимпийское движение: история и современное состояние.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Основные направления деятельности международных спортивных объединений.
6. Организационные основы управления физкультурным движением.
7. Выдающиеся деятели в области физической культуры.
8. Организация и содержание работы в ДЮСШ.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы за рубежом.
10. Программно-нормативные основы системы физического воспитания.
11. Пропаганда физической культуры и спорта.
12. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании.
13. Техника физических упражнений и этапы овладения ею.
14. Вариативность двигательного навыка и значение этого явления в спортивной деятельности.
15. Явление положительного переноса навыка при обучении двигательным действиям.
16. Методологические основы обучения двигательным действиям.

17. Личностные качества учителя физической культуры и структура его педагогической деятельности.
18. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием.
19. Систематические занятия физической культурой и спортом - необходимое условие укрепления здоровья и повышения работоспособности.
20. Соревновательный метод в процессе занятий физической культурой и спортом.
21. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
22. Организация и содержание физического воспитания детей в дошкольных учреждениях.
23. Физическое воспитание как составная часть учебно-воспитательного процесса в школе.
24. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию школьников.
25. Организация и содержание внеклассной работы по физическому воспитанию.
26. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях дополнительного образования.
27. Организация и проведение уроков физической культуры в младших классах.
28. Организация и проведение уроков физической культуры в V-IX классах
29. Организация и проведение уроков физической культуры в старших классах.
30. Учет успеваемости школьников на уроках физической культуры.
31. Требования безопасности на уроках физической культуры.
32. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры.
33. Организация и методика тестового контроля в физическом воспитании школьников.
34. Методы и приемы оптимизации нагрузки на уроках физической культуры.
35. Физическое воспитание школьников в детском лагере отдыха.
36. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию учащихся.
37. Задачи и содержание физического воспитания студентов высших учебных заведений.
38. Организационно-методические особенности физического воспитания студентов педагогических вузов.
39. Основные направления профессиональной подготовки студентов института физической культуры.
40. Организация и методика физического воспитания взрослого населения.
41. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
42. Педагогический контроль и самоконтроль в оздоровительной тренировке.
43. Содержание спортивной подготовки.
44. Спортивная ориентация и отбор: общая характеристика, организация и проведение.
45. Периодизация спортивной тренировки.
46. Планирование спортивной тренировки.
47. Многолетнее планирование спортивной подготовки.
48. Вариативность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов различной квалификации.
49. Организационно-методические особенности спортивной тренировки подростков и юношей.
50. Характеристика, оценка и контроль тренировочной и соревновательной деятельности.
51. Реализация принципов спортивной тренировки в подготовке спортсменов различной квалификации.
52. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки.
53. Врачебно-педагогический контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке.
54. Утомление и восстановление работоспособности в тренировочном процессе.
55. Физиологические основы развития выносливости.
56. Физиологические основы спортивной тренировки.
57. Нагрузка в спорте и ее влияние на организм спортсмена.
58. Исследование физического развития и физической подготовленности школьников.
59. Педагогические и медико-биологические аспекты здорового образа жизни.

60. Оценка физической работоспособности у спортсменов.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|--------------|-------------|--|
| «зачтено» | ОПК-4 | Подбирает контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования. |
| | ОПК-7 | Планирует содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; |
| | ОПК-13 | Планирует тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. |
| | ОПК-14 | Обеспечивает безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни |
| «не зачтено» | ОПК-4 | Не может подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования |
| | ОПК-7 | Не умеет планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; |
| | ОПК-13 | Не может планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. |
| | ОПК-14 | Не демонстрирует способность обеспечивать безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни |

Экзамен

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|--------|-------------|--|
|--------|-------------|--|

| | | |
|---------------------|--------|---|
| «отлично» | ОПК-4 | На высоком уровне подбирает контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования. |
| | ОПК-7 | Отлично планирует содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; |
| | ОПК-13 | Отлично планирует тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. |
| | ОПК-14 | На высоком уровне демонстрирует способность обеспечивать безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни |
| «хорошо» | ОПК-4 | На хорошем уровне подбирает контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования. |
| | ОПК-7 | Хорошо планирует содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; |
| | ОПК-13 | Хорошо планирует тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. |
| | ОПК-14 | На хорошем уровне демонстрирует способность обеспечивать безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни |
| «удовлетворительно» | ОПК-4 | На достаточном уровне подбирает контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования. |
| | ОПК-7 | Планирует содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся на достаточном уровне; |
| | ОПК-13 | Планирует на достаточном уровне тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. |

| | | |
|-----------------------|--------|---|
| | ОПК-14 | На достаточном уровне демонстрирует способность обеспечивать безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни |
| «неудовлетворительно» | ОПК-4 | Не может подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования. |
| | ОПК-7 | Не умеет планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; |
| | ОПК-13 | Не может планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. |
| | ОПК-14 | Не демонстрирует способность обеспечивать безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; осуществляет ознакомление педагогических |

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 476 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 479 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2003. - 143 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для вузов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Скороходов Н.М., Сютин В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2014. - 76 с.
2. Горохова Т.В., Рыбкин М.В. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие. - Тамбов: Издат. дом ТГУ им. Г.Р.Державина, 2010. - 139 с.

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"
Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
6. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.